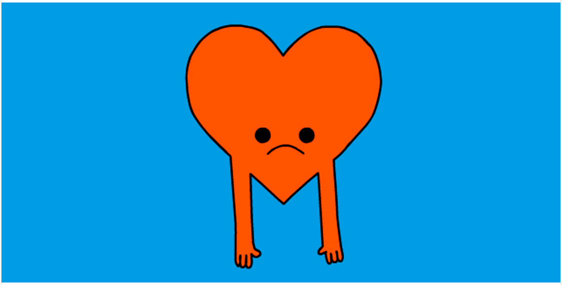
Ликбез Отношения 31 августа 2020

Как пережить расставание

Жизнь не закончилась. И в этом поможет убедиться составленный психологами план действий.

Алиса Рекунова



Почему вам плохо с научной точки зрения

В самом начале отношений в мозге вырабатываются окситоцин и дофамин. Когда партнёр рядом и всё хорошо, включается система поощрения и целый коктейль гормонов выбрасывается в кровь. И нам кажется, что мы счастливы.

После расставания система поощрения перестаёт работать, у организма начинается ломка. Вырабатывающиеся гормоны стресса влияют на иммунную, пищеварительную и сердечно-сосудистую системы.

Также активизируются системы, которые отвечают за восприятие боли. Именно поэтому мозгу кажется, что нам физически больно, хотя на самом деле с телом всё в порядке.

Как пережить расставание

Позвольте себе пострадать

Да, именно так. Не нужно искусственно бодриться. Хочется плакать — плачьте. Хочется кричать — кричите (только не забудьте о соседях, которые могут вас услышать). Пойте грустные песни в душе. Смотрите запоем сериалы.

Вам будут говорить, что все расстаются и не нужно делать из этого трагедию. Не слушайте и не пытайтесь спрятать боль. Никто не знает, что у вас на душе, кроме вас. Если вам больно, пусть будет больно. Плачьте, пока слёзы не кончатся, пока вам не станет легче или, по крайней мере, пока не наступит опустошение.

Силы вернутся к вам, но нужно время. У каждого человека это время своё.

Не вините себя

Решение о разрыве приходит не за один день. И даже не за месяц. Чаще всего его сопровождает длительный процесс осмысления.

Причины могут быть самыми разными. Но это не значит, что вы где-то что-то упустили. Это значит, что вы оба уже давно начали терять контакт.

> Ответственность всегда лежит на обоих, пусть и не всегда равномерно. Не стоит высчитывать, кто виноват больше. Смотрите в будущее и не повторяйте свои ошибки.

Не вините только себя. Да, вы могли бы реже раздражаться или меньше требовать. Но ведь партнёр мог бы поговорить с вами об этом.

Не пытайтесь вернуть партнёра

Если вам покажется, что в жизни ничего больше не осталось и нужно всё вернуть, остановитесь. В вас говорит страх.

После длительных отношений страшно оставаться одному. И это совершенно нормальная реакция.

Не поддавайтесь страху. Не пытайтесь вернуть бывшего униженными просьбами. Даже если он вернётся, ничего хорошего из таких отношений уже не выйдет.

Займитесь делом

Когда первая острая боль пройдёт, сходите туда, куда не смогли или не успели сходить вместе. Смотрите фильмы, которые нравились вам, но не нравились вашему бывшему партнёру. Вспомните о заброшенном во время отношений хобби.

> Делайте то, чего никогда не сделали бы вместе. Это позволит вам почувствовать свободу, которой раньше не было.

Во многих городах сейчас открыты студии танцев, рисования, лепки из глины, вязания или выжигания по металлу. Пробное занятие часто бесплатное. Почему бы не попробовать? В худшем случае вы потеряете час. В лучшем — найдёте дело, которое полюбите всей душой.

Двигайтесь

Сразу после расставания многие теряют вес, потому что могут голодать целыми днями. Но когда ресурсы организма совсем истощаются, просыпается аппетит и вес начинает расти.

При это вам хочется не просто есть, а заедать плохое настроение высокоуглеводными продуктами: пиццей, мороженым, шоколадом. Если при этом вы мало двигаетесь, вес будет расти ещё быстрее.

Поэтому нужно двигаться, пусть даже по минимуму.

Составьте список хороших вещей

Думаете, мир потускнел и ничего хорошего не осталось? Это не так. Ваш мозг просто реагирует на стресс, и однажды чёрная полоса кончится.

А пока составьте список того хорошего, что у вас есть. Работа, друзья, книги, коллекция марок или любимых чашек, вкус горячего кофе по утрам, запах свежескошенной травы, поход по магазинам — всё, что приносит вам радость.

Регулярно добавляйте в список пункты, а когда будет совсем плохо — перечитывайте.

Смените обстановку

Если всё вокруг напоминает о бывшем партнёре, стоит задуматься о смене обстановки. Не получается уехать? Сделайте перестановку, купите новые шторы или посуду. Изменение цветовой гаммы поможет настроиться на другой лад. Экспериментируйте.

Читайте также

- 13 приложений и сервисов для дизайна интерьера
- 11 способов добавить красок в интерьер и не переборщить
- Как создать роскошный интерьер при маленьком бюджете

Общайтесь с друзьями

С ними можно поговорить, они поддержат в трудную минуту. Но не забывайте и об их чувствах, спрашивайте, прежде чем выговариваться о разрыве. Возможно, в этот самый момент ваш друг не готов вас слушать или готов, но не сможет давать советы.

> **София Еникеева**
>
> психолог, коуч
>
> Не надо общаться с теми людьми, которые будут усугублять ваше эмоциональное состояние фразами вроде «А я тебе говорила, сама виновата». Как только вы нашли то, что может принести вам облегчение, и тех людей, которые вас поддержат, немедленно начинайте использовать этот ресурс.

И не забудьте слушать и поддерживать своих друзей в ответ.

Сделайте 5 упражнений

Упражнения, которые советует психолог Дафна Роуз Кингма в своей книге «Как пережить расставание», помогут вам понять, почему всё произошло так, а не иначе. Главное — беритесь за них, только когда первая боль уляжется. Иначе они могут сделать хуже.

Вы можете печатать на компьютере или взять отдельную тетрадь. У второго варианта есть преимущество: бумагу можно будет символически порвать или сжечь после завершения упражнений.

Не делайте упражнения подряд. Беритесь за очередное, когда эмоции улягутся. Не пытайтесь отписаться: это не реферат, который нужно поскорее закончить и сдать. Никто, кроме вас, не увидит того, что вы пишете.

1. Вернитесь к истокам

Вкратце расскажите, о знакомстве, первом свидании, начале бурного романа, том времени, когда вы только съехались. Опишите, какие именно надежды вы связывали с вашим бывшим партнёром.

А теперь сосредоточьтесь на «улике» — том, что уже тогда предвещало проблемы. Это может быть какая-то физическая или психологическая черта.

2. Опишите, как развивались ваши отношения

В первую очередь расскажите о том, что происходило в вашей жизни вне отношений. Опишите ваш статус на тот момент. Были ли вы одиноки или, может, мечтали влюбиться? А может, у вас были отношения с другим человеком? Чего вы хотели добиться? Что испытать?

Расскажите, что вы могли предложить своему партнёру и что он или она мог предложить вам.

Теперь опишите, как и когда проявилась «улика». Что вы почувствовали?

Представьте, что про ваши отношения снимают фильм. Какое название вы бы ему дали? Можете описать постер и придумать синопсис этой истории.

Расскажите о реальной причине вашего разрыва. Эта причина связана с задачей развития вас или вашего партнёра?

> **Дафна Роуз Кингма**
>
> психолог, писатель
>
> Несколько примеров: «Я перерос свою потребность в мамочке», «Я наконец сумел понять свои сильные стороны», «Мы вырастили детей», «Нас связывал только секс, этого оказалось недостаточно».

3. Проанализируйте разрыв

Мысленно вернитесь к поворотной точке. Когда вы поняли, что внутри что-то щёлкнуло и отболело? Если вы не были инициатором разрыва, то это произошло уже потом. Опишите свои чувства в тот момент.

Составьте список причин, почему ваши отношения всё равно оказались бы несостоятельными.

Напишите вашему бывшему партнёру «отравленное» письмо. Свободно выразите в нём свои подавленные эмоции, будь то боль, ярость или гнев.

Теперь опишите своё ощущение вины. Можете заниматься самобичеванием сколько угодно — бумага всё стерпит.

Помните, что есть два проявления вины. Первое связано с самобичеванием. Второе — действительное признание вины за какие-то поступки. Вспомните случаи, когда вы манипулировали, говорили гадости, пытались вызвать у бывшего партнёра злость.

Это неприятно, но это поможет вам осознать свои недостатки и избавиться от них.

Теперь напишите письмо-признание своему бывшему партнёру. Не нужно показывать ему или ей написанное – это делается только для вас. Признание ошибок освободит вас от чувства вины.

Напоследок напишите письмо-прощение самому себе. Вы проделали большую работу и заслуживаете прощения от самого важного человека в вашей жизни — от себя самого.

4. Опишите всё хорошее, что дали вам эти отношения

Попробуйте написать благодарственное письмо бывшему или бывшей.

5. Сделайте переоценку реальности

Придумайте новую роль для бывшего партнёра.

Опишите, какая задача сейчас стоит перед вами. Что вы хотите от будущего? Каким вы видите своего нового партнёра?

Дафна Роуз Кингма

психолог, писатель

> Независимо от того, как относятся люди к своему разрыву, понимают ли они, что всё ещё пребывают в тоске и смятении, убеждены ли они, что никогда не сумеют смириться с разрывом, все они уходили после занятий с ощущением, что сумели подняться на более осознанный уровень восприятия.

Сходите к психологу или психотерапевту

Боль после расставания — это нормально. Но если она не проходит, возможно, у вас началась депрессия. Если вы не едите целыми днями или, наоборот, переедаете, если вы подавлены и всё валится из рук, если вы медленно соображаете и совсем не двигаетесь, пора задуматься о визите к психотерапевту.

Читайте также

- Почему не нужно стесняться идти к психотерапевту

- Как выбрать хорошего психотерапевта и не остаться на мели
- Как понять, что пора на приём к психотерапевту

Чего нельзя делать, чтобы пережить расставание

Не ищите случайный секс

Скорее всего, он не поможет, а вы будете чувствовать себя ещё хуже, чем раньше. Желание заняться сексом порождается ломкой. Мозгу не хватает окситоцина, и поэтому мы ищем кого-то для утешения.

Не убедили? Тогда хотя бы не напивайтесь перед свиданием. Алкоголь — это депрессант. Так что вместо феерического оргазма вы получите лишь обиду на бывшего и чувство вины, а наутро ещё и похмелье.

Ну и помните о контрацепции.

Не издевайтесь и не шантажируйте

Эмоциональный шантаж часто используется тем человеком, которого бросили. Цель — вызвать у бывшего партнёра чувство вины и дискомфорт. Если бывший партнёр действительно чувствует себя виноватым, то он не будет отвечать и осаждать вас, когда нужно.

Почему нельзя так делать? Потому что это низко.

Не заводите отношений сразу после разрыва

Некоторые пытаются таким образом забыть бывшего партнёра. Иногда это срабатывает. Иногда новые отношения получаются крепкими. Но чаще всего они делают только хуже. Пластырь не поможет, когда нужно накладывать швы.

Не заставляйте общих друзей принимать чью-то сторону

В первую очередь не ставьте ультиматумов. Люди этого не любят.

Если же ваш бывший партнёр был абьюзером, плохо с вами обращался или применял насилие, а ваши друзья всё ещё общаются с ним и принимают его сторону, подумайте, нужны ли вам такие друзья.

Читайте также

- 12 ошибок после разрыва, которые превратят вашу жизнь в кошмар

Как забыть бывшего партнёра

Удалите его из всех соцсетей

Некоторые после расставания начинают усиленно мониторить соцсети своих бывших пассий. Кто-то — в надежде увидеть признаки скорого возвращения: «На последних фото она грустная, потому что по мне скучает». Кто-то — из злорадства: «Как он обгорел в отпуске, сейчас, небось, кожа слезает».

У вашего бывшего партнёра теперь другая жизнь. И если вы будете видеть в своей ленте посты о ней, вам может быть тяжело. Так что почистите ленту. Также полезно будет удалить всю переписку.

София Еникеева

психолог, коуч

> И не надо подавать тайные (как вам кажется) сигналы о себе. Не вывешивайте фото, статусы, цитаты вроде «Меня трудно найти и легко потерять» и так далее. Поймите: чем больше времени и энергии вы тратите на закончившиеся отношения, тем больше в них застреваете.

Верните ему все вещи и подарки

Просто чтобы ничего не напоминало о прошлом. Это сложно, если вы долго жили вместе и многое покупали вместе. Но без напоминаний вы сможете быстрее пережить расставание.

Если же он или она не хочет забирать свои вещи, отдайте их кому-нибудь или выбросите. Можете даже сломать. Есть вероятность, что станет немного легче.

Как остаться друзьями

Вы не обязаны поддерживать хорошие отношения, если не хотите. Пусть даже у вас несколько общих детей или квартир. Только вы можете решать, как вести себя дальше с бывшим партнёром. Прислушивайтесь к себе, а не к остальным.

Если вы всё же решили остаться друзьями, это нормально. Пусть и тяжело.

Уважайте друг друга

Это самое важное. Если вам хочется высказать что-то не слишком хорошее, попробуйте сдержаться.

Сделайте глубокий вдох или несколько, если потребуется. Подумайте, почему эмоции стали такими сильными и почему их так сложно сдержать. Когда вы найдёте причину, станет легче.

Когда вы оба будете готовы, стоит поговорить об отношениях и причинах их окончания.

Сохраняйте дистанцию

Хоть это и тяжело, вы уже не вместе. Нужно учиться находить новые границы в отношениях друг с другом, а на это требуется время.

Если бывший партнёр чувствует себя виноватым, он может попытаться помогать вам как раньше. Не стоит поощрять это и садиться ему на шею.

Помните, что жизнь не заканчивается вместе с отношениями. И даже если кажется, что просвета нет, если замучило чувство вины, не отчаивайтесь. Когда-то вы жили без своего партнёра, а значит, сможете снова.

Расставание — это начало новой жизни. Оно даёт возможность вырасти над собой, стать осознаннее и счастливее.

Читайте также

- 16 советов для всех, у кого есть отношения
- Как справиться с болью от расставания: 9 советов
- 2 правила, которые изменят вашу личную жизнь навсегда
- Как выжить после развода: советы для женщин

Комментарии

Напишите комментарий

Отправить

kawaii cloud
01.02.20 22:52

Большое спасибо теперь я буду знать.

+ -1 Ответить

Максим Топор
01.02.20 23:21

А если нет психолога или психотерапевта?

+1 - Ответить

Maryna Lipetska
02.02.20 17:56

Стоит, думаю, самому себе стать психологом. Помогите себе сами, это хорошая выработка стрежня и опыта.

+1 -1 Ответить

Александра Столяренко
10.09.20 00:30

Есть множество психологов, которые готовы помочь абсолютно бесплатно. Тем более, в статье правильно написано, что ответственность всегда лежит на двоих. Себя иногда принять намного сложнее, чем близкого человека.

+1 - Ответить

Александр Громовой
03.02.20 21:06

В смысле ЕГО. У парней все норм типа?

+ - Ответить

Дарья Зоркина
18.05.20 10:41

Написано в статье все хорошо, но не помогает увы ((

+3 - Ответить

Затаившийся Красный Баран
01.09.20 20:34

Тогда только время Дарья, не отчаивайтесь, осталось немного потерпеть

+ - Ответить

Борис Попов
01.09.20 20:46

Год, два, десять...

+1 - Ответить

Konstantin Koroteev
01.09.20 23:55

А там уже и одна привыкнет жить. Кошек заведет)

+ -2 Ответить

Евгения Петрова
18.09.20 06:48

Это точно, я уже завела.

+2 - Ответить

Затаившийся Красный Баран
01.09.20 20:29 | изменено

А по мне, очень дельные советы, немного стандартные, но к сожалению много нового тут не придумаешь, напишите письмо, обязательно от руки, напишите в нем все, претензии, чувства, все что посчитаете нужным, а потом просто сожгите его. И помните ВСЕ ПРОХОДИТ, пройдёт и это. Хотелось бы верить что ещё мужчина, 33 года.... всем добра, не наступайте на одни и те же грабли..... все пройдёт....

+3 -1 Ответить

Евгения Петрова
18.09.20 06:50

Все думаю стоит ему написать или нет, сказать все то что не сказала раньше и что он не правильно понял.

+ - Ответить

Tim Yesh
19.09.20 09:24

Нет, не стоит. Простите ему и себе все, и живите дальше.

+ - Ответить

Евгения Петрова
19.09.20 14:29

Всё равно как-то недосказанность не даёт покоя.

+1 - Ответить

Мария Ершова
22.01.21 22:46

если не даёт, то поговорите

+ - Ответить

andrey ivanov
02.07.21 17:28

Не надо. Я тоже думал, что меня не правильно поняли, что надо высказаться. В итоге ни к чему хорошему это не привело. Стало ещё хуже мне.

+2 - Ответить

Гулжахан Шегирбаева
24.10.20 21:44

Расставание -маленькая смерть.Смогу ли я когда-нибудь оправиться и забыть его.Сомневаюсь...Иногда мне кажется чем дальше ,тем больней

+7 -1 Ответить

Агния Белова
12.06.21 15:20

именно так

+1 - Ответить

Крадущийся Белый Тюлень
26.11.20 00:29

Столько добивался, жила себе спокойно и одна а тут появился он, начал ухаживать и добился, мы в отношениях и всё прекрасно. А сегодня бросил со словами «мне кажется мы перестали понимать друг друга» Такое ощущение, как будто вырвали сердце. Как справиться с болью? У меня даже подруг нету, что бы высказаться и выплакаться. Сижу одна в квартире и схожу с ума.

+5 - Ответить

Людмила Людмила
08.12.20 13:18

Никак не справляйтесь. Дойдите до дна , оттолкнитесь и вынырните. ...Увы никакие советы не помогают, только пережить и перетерпеть.

+5 - Ответить

Nadezhda Shinkareva
18.12.20 10:27

Полностью с Вами согласна.

+1 - Ответить

Гульнара Гилимханова
03.09.21 10:39

да уж это точно, тоже на грани развода, понимаю что не смогу жить ь без него, а доверять уже не смогу,никогда, люблю его,так больно

+2 - Ответить

Margaret Monro
20.12.21 08:02

И я в такой же ситуации. Ужасные чувства внутри себя. Я не знаю куда себя деть. Сдерживаюсь претворяюсь что всё хорошо перед родственниками и детьми. А у самой душу раздерает

+2 - Ответить

Julia Ridley
15.04.21 23:31

Как вам получше уже ?

+ - Ответить

Крадущийся Белый Тюлень
26.06.21 23:09

Если честно нет,этот человек всё время напоминает о себе. Везде пишет,что любит и потерял по своей вине а мне такие гадости устраивает. Думаю переехать в другую страну уже

+ - Ответить

Sane4ka
21.04.23 06:31

хах моя хорошая как вас сейчас понимаю,самое главное не на другую планету хотя идея топ

+ - Ответить

Виктория Миронова
20.04.21 11:10

Расскажите, прошло около года, вы справились ?

+ - Ответить

Крадущийся Белый Тюлень
26.06.21 23:07

Потом вернулся как в ни чём не бывало и начал разрушать мою жизнь. Карьеру,самооценку,пришлось переехать в другой город.

+ - Ответить

Lera Barda
19.12.21 01:22

Ваша жизнь изменилась ?

+ - Ответить

Alex Bouldmen
24.03.22 22:54

А ваша?

+ - Ответить

Светлана Дьячкова
20.08.22 04:14

Добрый день. У меня похожая ситуация как и у вас была. Как вы с ней справились? Как сейчас живете? Мне сейчас кажется, что жизнь окончена. Чем заняться не знаю, ничего делать не хочу и не знаю как найти выход из сложившегося состояния.

+ - Ответить

С

Сергей Шмидт
13.11.22 18:21

Светлана держитесь, сам сейчас в такой ситуации, пишу список, и пытаюсь делать немного помогает. А так выл как белуга первую неделю, Ха, хотя говорят что мужики не плачут, заметил немного легчает. Думаю со временем отпустит.

+ - Ответить

n

natalia bazhenov
25.09.21 11:37

Господи! хоть бы выбраться из этой черной ямы! Ничего не радует, ничего не работает! Боль..... Боль....Неохота жить. Не верю, что это может пройти,,,

+2 -1 Ответить

****
22.01.22 05:18

Как я Вас понимаю. Прошло же немножко времени, легче Вам уже?

+ - Ответить

natalia bazhenov
22.01.22 15:23

Вы знаете, перестала видеть его, общаюсь только по необходимости и стало чуть легче. Он скоро возвращается в город, не знаю как будет....

+ - Ответить

****
23.01.22 01:25

Нужен год хотя бы, чтобы немного отпустило. Но, с каждым днем всё меньше и меньше ждать облегчения.

+ - Ответить

natalia bazhenov
27.05.22 17:57

Уже не так больно, правда. Расстались окончательно, он в другой стране, больше не вернется. Мне грустно, да, но не больно. Поддерживаем связь, но скоро и это прекратится. И я не умерла

+2 - Ответить

natalia bazhenov
04.07.22 07:49

Прошло полгода. Он уехал, я осталась. У него все хорошо, а у меня все плохо.У него уже другая женщина. А меня держит на привязи: ежедевные сообщения, ежедневные звонки. И я не могу отказаться, это как наркотик, Страдаю ужасно.

+ - Ответить

natalia bazhenov
05.07.22 19:33

Прикольно, из моих комментариев получился дневник расставания. И сегодня все, последняя запись. Мы перестали общаться. Может это и к лучшему. Я устала ждать звонков, устала ревновать. Хотелось бы, что бы продолжилось? Нет. Жалею, что было? Тоже нет!

+1 - Ответить

Edgard Gabdelkhakov
17.02.23 19:12

Все проходит....Был в таком состоянии раза 4 до 34 лет. Было страшно, худо, безысходность и депрессия. Но все проходит и это тоже пройдёт. Самое главное это состояние выстрадать и пережить вот тут нужна сила и её можно взять из разных источников. Так что все проходит рано или поздно.....)

+2 - Ответить

Ольга Андриянова
08.06.23 09:58

Прошло ?(

+ - Ответить

Инга Викторовна
10.10.21 23:43

Решила написать тут, в надежде,что станет легче. Расставание, такое бессмысленное. Ещё вчера планы на будущее, а сегодня уже всё. Плохо расстались, в ссоре. Кошка моя осталась у него. Сижу одна и просто плачу от бессилия.

+4 - Ответить

****
22.01.22 05:16

Вы не одна в своём горе, вон нас столько таких же. И действительно, чуть легче, если не один/одна такое переживаешь.

+1 - Ответить

Наташа Рымарчук
13.12.21 20:14

Вот и моя очередь, буквально позавчера планы на будущее и новый год, уже сегодня маты, ругательства и блок. "Мне плевать, что я тебе говорил и обещал". Сижу в слезах и дышать больно. Я уже и забыла как это, расставаться, за время отношений. Это неописуемо больно...

+5 -1 Ответить

Татьяна Адушева
02.01.22 15:29

Всё пройдёт, обязательно! А сейчас нужно понять одно, если бы человек хотел быть рядом, то обязательно был. Его нет, у него своя жизнь и цели. Понять, принять, отпустить.... и не сдохнуть в ожидании облегчения)))

+1 - Ответить

****
22.01.22 05:14

Всё верно говорите. Мозгами то это понимаешь, а чувства раздирают изнутри. И надеешься, и ждёшь, и веришь, хотя мозгами понимаешь-это конец.

+1 - Ответить

****
22.01.22 05:02 | изменено

Переживаю, как и все читающие эту статью, расставание...очередное. Четыре с половиной года назад подобная ситуация уже была в моей жизни. Тогда раны мои затягивались около года. Стало чуть легче, но всё равно боль осталась: боль об утраченных надеждах, боль о человеке мне не чужом, боль о том, что должно было длиться вечность-любовь, поддержка, душевное тепло. Прошлый раз пережить расставание мне помогли нынешние отношения. С прошлым партнёром отношения были 15 лет, нынешние 4 с половиной года - тоже немал. К тому же, и ребёнок уже есть, совсем малютка. Да, конечно, время пройдёт, станет чуть легче. Но это же нужно пережить начался адов ад: не сплю, не ем, думать нормально не могу, всё время мозг крутит одно и то же кино. Как же хочется чтобы была любовь, навсегда... А сейчас пустота и невыносимая боль в душе.

+3 -1 Ответить

Ну Ну
23.01.22 12:09

Здраствуйте!Мы встречались почти годЯ очень люблю свою девушку и не когда не хотел с ней расстаться Но она позавчера сказала что она видит меня как своего друг, брата но не как ПарняИ я нечего не сказал мы расстались У нас про расставания несколько раз было уже разговоры но в конце концов мы принимали решение остаться в местеЯ хочу с ней жить и не хочу без неё быть Просто с ума схожу не смогу так Как думаете что делать ? Стони ли с ней поговорить ?Если да то о как вести разговор ?

+ -1 Ответить

Анастасия Жигарева
20.06.22 07:35

Прошло некоторое время, как у вас сейчас дела?

+1 - Ответить

Vera Antontseva
07.02.22 07:56

Принимайте в свои ряды! Два незабываемых месяца отношений, казалось наши души сблизились ещё не родившись. И вот, я узнаю, понимаю, что связала свою жизнь с бабником. И не надо тут говорить, что зря полезла в его Тиндер, личное пространство и бла бла. Я уважаю флирт с другими, даже будучи в отношениях, но поиск новых знакомств с противоположным полом не приемлю. Рассталась сегодня, больно очень, но сомнений нет, может пока ещё… Знаю, что будет трудно. Понимаю, что не смотря на боль расставания, делаю правильно, защищая себя от отравляющих мыслей, которые теперь бы меня не оставили, и от дальнейшего, ещё большего страдания.

+2 -1 Ответить

Aizat Kusainova
28.02.22 20:46

Мы встречались на расстоянии 1,5 года.Сколько раз ссорились и расставались,конце в концов сходились.Но в этот раз серьезно расстались он сказал что ему надоело это расстояние,и что больше не может терпеть это.Я очень сильно люблю его и хочу вернуть,он мой смысл жизни…я очень сильно скучаю и мне больно осознавать что я никогда не услышу его голос и что не больше не увижу его.

+ - Ответить

Aria Armenova
03.07.22 20:23

Как сейчас у вас обстоят дела Айзат? Надеюсь вы сошлись и всё у вас хорошо

+ - Ответить

Elena Minchenok
08.04.22 13:45

8 лет отношений. На расстоянии. Я тут, он там, летаем друг к другу. Проекты, бесконечные международные проекты, которые должны каким-то образом помочь быть вместе в одной точке. Я никак не понимала, почему нельзя просто одному переехать к другому и жить вместе - и уже из этого состояния строить проекты и что угодно. Родилась дочь. Я с ней одна, он раз в несколько месяцев прилетает. Ребёнок вырос, изредка видя папу в телефоне. Понимание, что я так больше не могу вообще совсем никак всё больше нет сил, росло постепенно. Год назад пыталась уйти. Удержал, уговорил на парную терапию. Она вообще ничего не дала. Если человек не слышит, никакой терапевт не поможет. Десять дней назад расстались. Лежу носом в стену и рыдаю. То в голос, то молча. Сколько ещё боли надо выплакать за все эти годы, чтобы оно прошло, я не знаю.

+ -1 Ответить

Aria Armenova
03.07.22 20:22

Держитесь Елена. Выплачьте всё, не держите негативные эмоции в себе, пусть вся боль найдёт выход. Больше говорите с кем-то об этом, с сестрой, подругой, не оставайтесь наедине со своими мыслями, они поглощают очень и очень сильно. Сама сейчас переживаю подобное, находясь в положении. Мне помогает только когда выговариваюсь, и страшно оставаться одной. Словно все меня покинули.

+ - Ответить

Elena Minchyonok
26.07.22 21:31

Ария, спасибо вам. Очень надеюсь, что вам стало легче за последние недели, и что с вами всё хорошо. Рыдать и не знать, как дальше, когда сама беременная - проходила этот ужас, хуже придумать сложно. Очень вам сочувствую и очень желаю, чтобы боль утихла, а вы бы смогли вернуться обратно в жизнь.
Обнимаю вас, если позволите.

+ - Ответить

What's My Name
25.08.22 13:22

>8 лет отношений. На расстоянииФейспалм.... Большего идиотизма не придумать.>Родилась дочьА нет, можно.

+ -2 Ответить

Nikita Malofeev
03.07.22 11:12

Недавно развёлся с девушкой ребёнок остался с ней расстались потому что она вспоминала плохое хотя было много хорошего 4 день уже воротит незнаю как успокоиться

+ - Ответить

Aria Armenova
03.07.22 20:19

Дайте ей время, переосмыслить ваши отношения. Возможно хорошего в ваших отношениях было гораздо больше, и оно поможет перечеркнуть все плохие воспоминания. Развод не всегда - конец, не отчаивайтесь. Попробуйте пока представлять, что у вас до сих пор есть отношения. Так будет легче, хоть на время обманете свой мозг, и внутренне вам станет чуть спокойнее. А когда пройдёт достаточно времени, там вы уже либо сойдётесь, или просто вам легче будет пережить расставание, обманув сейчас свой мозг.

+ - Ответить

Maxim Sergeenkov

30.07.22 16:22 | изменено

"Вспомните что хорошего у вас есть" - Работа из этого списка прозвучало забавно.Ну про себя... общался неделю кое с кем, и вот кажется из-за одной ошибки больше не желает со мной общаться. Это конечно намного меньше тех проблем, что у других. Ох, но найти кого-то со схожим со мной интересами ооочень трудно.

+ -1 Ответить

Kotery

12.06.23 19:47 | изменено

> Работа из этого списка прозвучало забавно.Хорошую работу найти сложнее, чем полового партнера. Работа прокормит, а партнёр... не факт

+ - Ответить

Anya Piskunova

11.08.22 15:46

И я сюда же... полтора года встречались, в начале отношений было всё идеально, потом началась бытовуха и человек просто изменился, если что-то не так сразу выгонял к родителям, со словами что не любит и не хочет ничего со мной, мирились и потом повторялось всё снова и снова,но каждый раз когда мирились говорил , что любил и скучал, а к родителям отправлял в целях перевоспитания, разница в возрасте просто 10 лет, вот 2 недели как расстались, везде заблокировал, неделю вообще никак не общаемся, он напился позвонил родным , спросил как я и сбросил трубку, и на этом всё, я съехала от родных , целыми днями убиваюсь в надежде, что может он отойдёт и сам меня вернёт, но головой понимаю, что я ему не нужна, разрывает просто изнутри, не знаю что делать, как вы выходили из депрессии?

+ - Ответить

Тати.

17.08.22 22:28

Читаю эту статью после года как рассталась с молодым человеком. Я совершенно не чего не делала из этой статьи а скорей все наоборот. Разрыв переживала очень тяжело, злость, ненависть а потом опять люблю скучаю. И так по кругу. Почти не с кем не общалась. Было тяжело но по немного появилась йога, сменила работу, жильё. Сейчас я одна и мне очень хорошо и комфортно. Не чувствую себя несчастной но и новых отношений пока не хочу. Хочу побольше наслаждаться своей свободой.

+ - Ответить

Тати.

17.08.22 22:33

Как пережить расставания. Думаю тут нет какого то определенного секрета. Просто нужно пережить, впринцепи старайтесь делать что хотите чтоб себя порадовать. Но не советую уходить в алкоголь и случайный секс. Скорее наоборот попробуйте очиститься и стать лучшей версией себя.

+ - Ответить

Yulia Ivanova
25.08.22 12:09

Читаю комменты и понимаю что я не одна такая, ужасно больно! 8 лет я любила человека и он меня! Расстались почти год назад! Боль не уходит,душу рвет на части. Вчера разговаривала с ним и мозг мой все понимает,но сердцу не прикажешь! Сколько должно пройти времени ? Как из этого выбираться? Ничего не хочу...

+1 - Ответить

Yulia Kleymenova
25.08.22 12:35

Я с такой же болью, как и все тут, но я сама приняла решение уйти по ряду причин. Как же это больно, даже не только морально, но и физически: ноет в груди. У меня уже такие мысли, что я готова все простить, пусть хоть что со мной делает, хоть бьет, хоть изменяет, но лишь бы он был рядом. Я никого не могу представить рядом с собой, мне вообще никто не нужен, только он. Так сильно я его люблю, но умом понимаю «так дальше продолжаться не может». А сердце в клочья рвётся.

+4 -1 Ответить

Ekaterina Bondarenko
29.11.22 18:02

Вам стало легче? У меня такие же мысли. Только бы его рядом, чтобы прекратить все страдания. Сдерживаю себя, чтобы ему не звонить и не писать

+ -1 Ответить

И

Ирина Сурма
06.04.23 16:03

Как вы это пережили. Я не знаю,как быть. Все внутри разрывается на части.Это так больно. 12 лет вместе,хоть больше наверное плохого было,с ним жизни нет,а без него тем более

+ -1 Ответить

Ekaterina Bondarenko
07.04.23 07:53

У нас было 8 лет вместе.. прошло уже несколько месяцев, стало чуть легче, но совсем не прошло. Приняла решение с ним не общаться и не видеться. Он уже давно начал новую жизнь и завёл новые отношения, а я вообще смотреть ни на кого не могу. Не знаю сколько ещё времени пройти должно, чтобы я его забыла

+ -1 Ответить

С

Саша Пчелкин
03.10.22 22:36 | изменено

Встречались 5 месяцев, срок вроде и не большой но все же За это время признался девушке в своих проблемах со здоровьем(я понимаю, что возможно этого не стоило говорить ей, но по своей натуре я открытый человек и врать не могу). Часть проблем решили, но другую часть мне придётся решать теперь одному ибо расстались. Человек просто начал сомневаться, а выберусь ли я из своих проблем Решила, что не может тратить на меня свое время и ждать Я не веню и не держу зла, каждый сам решает как распоряжаться своим временем Сам, я далеко не подарок и честно в этом признался в начале наших отношений Сейчас не легко, но я прекрасно понимаю, что всё пройдёт и время как ластик сотрёт боль.

+ - Ответить

Ирина Беседина
06.10.22 09:19

Давно пора сделать группу, куда могут вступать девушки и женщины в ситуации развода и разрушенной жизни. Просто потому что эту боль не сможет понять тот человек, который ее не пережил. А вместе можно выговариваться и не стыдится своих чувств, просто выслушивать и помогать держаться на плаву. А если из одного города, то и встретиться для торжественного сжиганиях их вещей и битья тарелок

+3 - Ответить

Сверх Уроборос
07.12.22 04:46 | изменено

Встречался с девушкой одной и той же с переодическим расставанием класса с 8, уже прошло 15 лет (последний раз серьезно расходились года 3 назад). В последний раз подумал ну все это судьба, ведь постоянно возвращаемся друг к другу, никогда не было ничего такого плохого (без измен там и пр.). Думал расстанемся - умру. Как узнал трясло, сердцо сжалось, сейчас сижу и думаю оно и к лучшему наверное, и вроде как то самому даже плевать уже. Не знаю временно это или нет. Самому интересно даже, в прошлый раз было очень плохо, начало чуть отпускать через 3 месяца только. Все три месяца был ад из дня в день. Буду рад совету. Ну и хочу потом через год написать, как оно лучше или нет. Всем всех благ!

+ - Ответить

Alexandra Perfilova
13.08.23 09:51

Ну как? Лучше?

+ - Ответить

Elena Gense
17.01.23 17:01

Привет всем, решила написать тоже . После первого развода (13 лет брака и 2 дитеныша) год было просто ужасно . Не могла есть, спать , дышать .. ещё 2 понадобились что бы как то залатать раны. Потом официально развелись , я ехала из зала суда и останавливалась каждые 109 иетров, ревела так, что ничего не видела на дороге . Потом встретила второго мужа . Новая любовь помогла мне забыть старую . 7 лет жизни. С марта этого года стал мне изменять , сначала в переписке потом и лично . Пол года я наблюдала вернее участвовала в этой драме. В августе выгнала и подала на развод. Пол года прошло . Реву до сих пор. Первые 2 месяца был просто ад. Потом стала ходить на свиданки , но это как отвлекающий маневр. Мне никто не нужен. Работаю, встречаюсь с подругами, лети, сад, спорт . Но все это херня. Жизнь потеряла смысл. И дело не в мужике. Дело в любви. Женщине как воздух нужно любить и быть любимой .Иначе все. Перелопатила весь интернет, и русский и немецкий (живу в Германии) везде примерно одно и то же .Но ничего из этого не работает . А вот что реально работает, так это новые отношения. Но до готовности к ним надо ещё дожить . Или не дожить.

+3 - Ответить

Ельвіра Шуберт
23.01.23 12:29

Не знаю как ко мне отнесутся другие люди в коментариях, так как я еще ребенок. Надеюсь то, что мне 13 лет не означает что я не могу испытывать чувства. Еще вчера мне писал "люблю тебя)", уже сегодня утром "Прости, я не достоин тебя.". Я не знаю что делать. Просто взять и забыть я не могу. Назначила встречу с другом днем, сказала что расскажу причину моей грусти, оправдала тем что о таком не разбираються в переписке. Благо живет на соседней улице. Я попробывала создать список хороших вещей, но хватило меня только на 8 пунктов, для экспеpемента создала и плохих вещей, пунктов 20. Не могу понять почему так. Утром когда только встала, думала: вот сейчас 12 часов прийдет, он проснется и мы снова будем говорить до вечера..Я не могу без него! Не смотря на то что раньше он был полным ублюдком и бабником мне он всеравно тогда понравился, за пол года он так и не смог меня отпустить! Ну почему мы не можем быть вместе? Почему все считают что мои чувства это какая то шутка?! Почему я не могу просто взять и забыть это как приятный сон и нормально жить дальше. Мне, наверное, как ребенку будет сложно все объяснить. Он был особенным.

+ - Ответить

Артем Горохов
28.01.23 20:55

Провстречались 4 месяца всего (точнее прожили), но привязался настолько, что никто другой не нужен стал... И тут в один день сразу "БАЦ" и все... Идет вторая неделя расставания... Пытался все вернуть, но она непреклонна... Сегодня четко и ясно дала понять, что все... Лезу на стены и просто умираю... Что дальше делать ребятки...

+ -1 Ответить

Olga Manaenkova
14.03.23 11:46

Терпеть, зажать зубы и терпеть, переболеть, дать эмоциям выйти, переключиться все равно не получится пока.... пережить нужно все это

+ -1 Ответить

SHIPA
02.02.23 21:52

Ребят, просто надо выплакаться до такой степени, пока уже не сможешь плакать, и тогда резко поймёшь, а зачем, слезы в основном вызывают воспоминания, и САМОЕ главное, как только подходят мысли, просто подумайте, что сейчас начнёте вспоминать, и вам опять станет плохо, и силой отгоните эти мысли, да, это не легко, к этому надо придти, но все, что вы думаете на эмоциях, мол я такую больше не найду, это все бред, поверьте мне, я тоже так думал, это заблуждение, вот реально, самое главное это выплакаться, дня 2, а потом начать отгонять мысли, ни в коем случае не следите за человеком в соц сетях, это все портит, просто главное как только начинаете задумываться, сразу шлите нафиг эти мысли, и буквально за пол дня, ваше состояние заметно улучшится, обещаю вамВывод: выплакать 2 дня, отгонять мысли, как только начинаются, всё.

+1 - Ответить

H **Harby Jett**
27.02.23 05:27

Эй ты, не унывай и не думай о том, что не сможешь жить дальше. Всё ты сможешь.
Всем, кто чувствует ту самую боль желаю поскорее отойти от неё. Жизнь не продолжает стоять на месте, и нужно идти с ней в ногу , а не застревать на каждом камне . Вы все сильные, все у вас будет хорошо. Цените себя и уважайте .
Если человек должен быть с вами - он будет с вами. Если расстались, значит не ваше. Будьте сильными.

+3 - Ответить

Olga Manaenkova
14.03.23 11:42

Не помогает ничего, делать ничего не хочется, то ненавижу, то плачу, наверное , нужно время, но так медленно оно идёт.....

+1 - Ответить

Алексей Рамометьев
25.03.23 08:25

Здравствуйте,мне почти 40 начали встречатся в 27 ейбыло 16,думал воспитать под себя,хотя там и амбиций выше крыши и ухажоров было,не по годам развита интелектуально,но в отношениях постоянно были стычки постоянно всплывали 3-тие лица,сколько пытался уйти,держала,слезы и тд,потом выучилась и стала зарабатывать,узнал что ездила к другу тайком,хотел уйти опять остыл изза своей не решительности,уезжала одна подумать решила сама уйти типо я абьюзер и тд,договорились что будем если вместе работать над отношениями то впринципе можно остатся вместе,я не держал особо но переживал конечно. Нынешняя ситуация в том что она уехала вопреки моим недовольствам отдыхать и тут я уже не могу опять это все хавать,общался с двумя психотерапевтами,один говорит о четком расставании птш я потерял себя как мужчина,второй говорит что отношения можно закончить всегда и попробуйте выговорится через семейных психологов.я конечно в шоке,уехала она на неделю,в принципе мечта любого норм мужика,с другой стороны она может быть частью воплощений желаний другого мужика

+ - Ответить

В **Вера**
26.04.23 17:00

А мой ушёл строить свою новую жизнь после того, как начались проблемы с зачатием ребёнка, ЭКО и т. д. Я не справилась с эмоциями после неудач, начались ссоры, а он ушёл туда, где будет легче. Хорошо любить, когда всё хорошо. Попробовал бы когда всё плохо. Технически это я его отправила. Но после того, как он подвёл отношения под такую базу, на которой их дальше продолжать просто невозможно. Я не могу, говорит, обещать, что буду с тобой всегда. Чтобы потом не пожалеть, что жизнь прошла, а детей нет. Не хочу, говорит, чтобы было как у тебя: жизнь прошла, а ничего не получилось. И при этом он считает, что любит меня и искренне обижен на то, что ему указали на дверь. Как так можно вообще??

+ - Ответить

Kinder Surpise
17.05.23 20:17

Мне 33 года, у меня третий брак распался)) знаете , что я чувствую? не знаете, я отвечу- свободу, лёгкость, спокойствие , умиротворение. Утром встаю и так круто на душе, делаю себе кофе, иду на лоджию и наслаждаюсь утром, небом, солнцем, это именно то, что я хочу утром. 1)Мой первый брак, молодая девчушка, 17 лет, розовые очки, наивная и влюблённая вопреки всему. Он, 23 года, женат, двое детей. Бросает всё "ради меня" ,да носил на руках, да любил и дарил,если честно это были самые романтичные мои отношения и когда меня спрашивают, жалею ли я , что разрушила семью, я говорю - нет. Для меня это был опыт с бумерангом, через два года он меня бросил с нашим полугодовалым ребёнком. В этот день я уронила свои розовые очки, они разбились, а мой любимый их истоптал... Я месяц есть ничего не могла, я звонила,я плакала, я ходила к нему, об этом знают только я , он и вы. Спасибо моей маме, она меня вытянула 2)Но через три месяца я познакомилась с очень интересным парнем, умный, разговаривает на трех языках, повидал полмира, ему тогда было 31.Еще через три месяца я переехала к нему с ребёнком. Мы прожили два года , ходили в музей, кино, бильярд, успели съездить Питер, Сочи, Казань,Астана. Но мы никогда друг друга не любили, был хороший секс, увлечения, красивая жизнь и тд. И я встретила другого, вернулась к маме. До сих пор общаемся , остались друзьями, но ни разу больше не виделись3) После конфетно-букетного периода решили жить вместе, ему 27, с ребёнком, его бывшая жена страдала алкоголизмом.Прожили почти 12 лет, мы любили друг друга, понимали , я родила ещё двух мальчиков, работали были и общие проекты, вообще многое было, скандалы, крики, битая посуда, телефон об стенку, с темпераментом оба. Часто расходились, потом сходились, мирились. И вот в очередной разрыв наших отношений, я поняла, что не хочу мириться, не хочу просыпаться рядом с ним, разговаривать, встречать его, ничего не хочу. Вот так я почувствовала свободу. Дети со мной, да и вообще со мной всегда всё хорошо, потому что когда то давно у меня разбились мои розовые очки. Любите в первую очередь себя, потом детей и только после мужчину. Этому всему меня научил мой первый мужчина, его я любила больше чем себя, сейчас смешно вспоминать и страшно представлять , кем бы я стала рядом с ним ((

+1 - Ответить

Mariam Shaipova (Daynightcattary)
18.05.23 18:08

Мне очень тяжело. Стараюсь выжить после расставания. Попробую эти техники.. ведь главное человек жив...с ним все хорошо... но мне больно...очень..

+ - Ответить

alchemist
24.05.23 14:37

практически 8 лет отношений. Люблю очень сильно!!!!! выросли вместе можно сказать (колледж, институт, работа), инициатива расстаться поступила с его стороны. За 8 лет два раза расходились но более лояльно, он шел на контакт со мной, месяц-полтора и снова вместе. Но в этот раз видимо он все. Честно, я как будете в своем страшном сне, да и в этот мир просыпаться не хочется совершенно, есть спать, работать не могу. Мысли догоняют каждые 5-10 минут, рвет просто на куски, хочется написать постоянно. Хочу быть рядом с ним и ничего другого.

+ -1 Ответить

Roman Nuriakhmetov
12.06.23 18:40

Бросила девушка 5 месяцев назад ушла к другому после двух месяцев жестощайшего ада начало потихоньку отпускать в апреле начала о себе потихоньку напоминать потому что тот её бросил к которому она ушла я начал пробовать в мае восстаноовить отношения но она опять сделала больно теперь опять всего разырвает правда не в такой степени как было зимой. но проходит легче и быстрее процесс но не могу отделаться от мыслей что я что-то не доделал и за чего мы расстались. хотя первые симпотмы что она не надежна были через 2 месяца наших отношений. че делать не знаю колбасит и трясет всего

+ -1 Ответить

Kotery
12.06.23 19:40 | изменено

Комменты отличное подтверждение, почему хорошо быть синглтоном. Потоки соплей, слёз, истерики, суицидальные мысли.... Люди ведут себя как наркоманы с ломкой, фу, мерзко

+ - Ответить

Madina Hasanova
30.06.23 15:57

Встретилась с человеком полюбила вышла за муж бросил на 5 месяце беременности , устал от скандалов и ушел устал от того что я не раюотала по состоянию здоровья. Нашел себе женщину живет с ней а про беременность даже не вспоминает . В процессе доводил меня скандалами изменами была угроза прерывания беременности, чуть до выкидыша не доходило . Не знаю что будет дальше , но страшно засыпать и просыпаться с камнем на сердце . Это огромная боль , я не могу представить как в его жизни другая женщина а мы с ребенком оказались не нужны . Не знаю как будет что будет , но на данном этапе моей жизни я не чувствую своего сердца , я чувствую только боль в этой области ….Горькую боль не больше .

+ - Ответить

Anna Yurievna
03.07.23 20:57

Я Вас обнимаю. Понимаю Вашу боль.

+ - Ответить

Net Net
06.07.23 00:06

Все будет хорошо, уродов хватает на этом свете

+ - Ответить

E **Екатерина Марычева**
11.07.23 02:24

На этом свете много хороших одиноких людей! Далеко не все уроды!!! Любите себя и обязательно притяните к себе как магнит истинную любовь

+ - Ответить

Alexandra Perfilova
13.08.23 09:38 | изменено

Да, это страшно. Мы с мужем прожили 20 лет вместе, старшей дочери 19 лет, младшей только исполнился год. Нам потребовалось 20 лет, чтобы понять, что мы не можем жить вместе, он ушёл месяц назад, а недавно я узнала, что у него другая, ей 25 лет. На душе очень плохо, но я его отпустила и не должна так убиваться. Обидно, что так быстро он нашёл мне замену, ещё и молодую.
Очень жаль, что так всё произошло.

+ - Ответить

О **Оксана Гутова**
13.08.23 13:04

Искренне сочувствую вам, не представляю насколько нужно быть сильной, чтобы такое пережить. Я представлю и мне невыносимо от одной мысли, что так просто и мой найдёт замену. Похожая с вами история. 20 лет брака, трое детей, старшему 19. Всегда я его любила больше, но выросла,наверное, и уже не могу терпеть его невнимание к нам и многое другое. Скандалю, пытаюсь, наверное, разбудить в нем чувства,которых мне не хватает. Пишу и понимаю, что это невозможно...так больно все разрушить и остаться одной, жизнь переплетена во всем...но страшнее всего, что так просто можно заменить нас, это бесконечно больно...Желаю вам найти свое счастье, ведь такое случается и с женщинами.

+ - Ответить

Комарик PRO
14.08.23 00:20

А город не Новороссийск?

+ - Ответить

Nikita Kordenko
03.08.23 01:27

я с расставанием справился легко. Записался в штурмовики. Через пару дней на войну, а там уже и не до депрессии будет. А в идеале и вовсе скоро все страдания закончатся.

+ - Ответить

elena makarova
03.08.23 19:39

Никита ,в идеале вы вернетесь живым и здоровым и встретите свою прекрасную настоящую любовь,я вам это искренне желаю!а расставание мы с вами,надеюсь,переживём и будем вспоминать лишь иногда

+ - Ответить

Комарик PRO
14.08.23 00:31

Расстались.Я в другом городе 1500км от неё.Завтра еду отдыхать, нужно заехать до неё забрать свои вещи и документы.Две недели жёсткий депрессняк, через два дня после расставания написал ей и начал говорить что-то типо (Я изменюсь, нужно давать людям шанс и бла бла бла) Сейчас понимаю что это глупо и не нужно было этого делать.Приеду и скажу ей что я ценю её решение и попрощаюсь.

+ - Ответить

Just Me
15.08.23 16:41

Меня бросил мужчина, сказал, что прошло влечение в постели ко мне .. причина -у меня начался климакс и из-за естественных изменений я не могу страстный секс как раньше. Я старалась как то это не показывать, но в один момент мне было по настоящему больно во время секса и он это понял и все- перестал меня хотеть! Мы вместе были 8 лет, я всегда была ему верна, он говорил о планах на будущее, я видела себя с ним вместе..был праздник, поднимал тост за нас а потом через неделю сказал, что все, я его не привлекаю. Да с возрастом человек меняется, болячек больше, но я всегда была порядочна с ним! Я не знаю как теперь кому то верить, мужчины получается не ценят честных женщин, им нужны только...ляди. мне очень плохо, я не знаю как мне жить дальше

+ - Ответить

18+ Копирование материалов запрещено. Издание может получать комиссию от покупки товаров, представленных в публикациях